

Romanesco-Möhren-Gratin

1 Romanesco, ca. 250 g Möhren, Meersalz, 1 Zwiebel, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1 EL Rapsöl, 2 Knoblauchzehen, 100 g Crème fraîche, 50 g gerieb. Bergkäse, 2 EL Pistazienkerne, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 30-35 Min. Backzeit

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Möhren gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Beides in wenig Salzwasser 5 Min. kochen, vom Kochwasser 1/2 l abmessen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln im Öl anbraten und mit dem Weizenvollkornmehl anschwitzen. Kochwasser angießen und 10 Min. köcheln lassen. Gemüse in einer feuerfesten Form verteilen. Knoblauchzehen schälen und zur Sauce pressen. Crème fraîche untermischen, salzen und pfeffern. Sauce mit Käse und Pistazienkernen über das Gemüse geben. 30-35 Min. (Umluft 180 °C) überbacken. Frisch gehackte Petersilie darüber geben und servieren. Dazu passen Röstkartoffeln. Bohlmann/Schinharl, Health Food, GU

Tomaten-Bananen-Salat

300 g Tomaten, 2-3 Bananen

für das Dressing:

2 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, 1 Prise Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1-2 EL Petersilie (gehackt)

Ein außergewöhnlicher Salat mit Pfiff! Passt besonders gut zu Gegrilltem! Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten.

Für den Salat die Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Zitronensaft mit 1 EL Wasser und dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten und Bananen in eine kleine Schüssel schichten. Jede Schicht mit Dressing begießen. Den Salat vor dem Servieren einmal vorsichtig vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

„Lieblingsrezepte mit Tomaten“, Hölker Verlag

Möhrenpfannkuchen mit Quark-Dipp

125 ml Milch, 75 g Mehl, Meersalz, ca. 300 g Möhren, 2 Eier, Pfeffer, Kardamom, 1 kleine Zwiebel, 150 g Sahnequark, 2 EL Sahne, 1/2 EL Senf, 1/2 Beet Kresse, Rapsöl zum Braten

Vorbereitungszeit: 35 Minuten. Garzeit pro Pfannkuchen 6-8 Minuten.

Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren, 30 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken. Eier, Pfeffer und Kardamom zum Teig geben. Zwiebel fein hacken. Quark mit Sahne und Senf glattrühren, Kresse, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken. In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hineingeben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren. Originalrezept aus der Greenbag-Küche